

第6回ほっとの会

こころを整える

—マインドフルネス入門—



自分の「こころ」を整えるために、
マインドフルネスを体験してみませんか？

日常の動作から
自分を見つめ直す体験ができます！

日時：11月16日(木) 14:30～16:00

場所：学生会館2階 多目的室2（常三島地区）



徳島大学の学生はどなたでも参加できます！
1回限りの参加や、途中入退室も可能です！

参加希望の方は総合相談室に直接来室して申し込むか
電話またはメールでお申し込みください！



【申し込み・問い合わせ先】

徳島大学キャンパスライフ健康支援センター総合相談室

○TEL：088-656-7637（8:30～17:15）

○E-mail：hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp

